

коридорах, являя детям пример неконструктивного и нездорового поведения авторитетных для них взрослых людей. В то же время редко кто из педагогов прибегает к таким здоровым и обоснованным клиническими наблюдениями методам самооздоровления и преодоления стресса, как простейшие техники релаксации или аутотренинга, и навсряка никто по собственной инициативе не делится этими здоровыми практиками с детьми.

С позиции необходимости усовершенствования функции педагогического примсра в школьной профилактике обучение педагогов по программе «Ресурсы здоровья», которая адресована учащимся с 1 по 11 класс, является успешным способом преодоления «нонкомплайенс» у самих педагогов. «Проживание» уроков самими педагогами актуализирует для них ценность собственного здоровья и вооружает их методами саморегуляции, делает их приверженцами здорового образа жизни и здорового воспитания. Помимо этого, педагоги отчетливо осознают роль психосоциальных факторов в генезе своего нездоровья и обретают возможность управлять своим здоровьем через конструктивное управление своими чувствами и обстоятельствами своей жизни, являя детям живой поучительный пример сохранения здоровья. Тренинги оздоровления, саморегуляции должны найти место в системе курсовой переподготовки педагогов любой специальности, особенно в аттестационный период.

О проблемах сохранения здоровья педагога

Антипина Т.Г.,

МЦ "Холис, г Екатеринбург

В сложных условиях современной жизни возрастает количество психогенных воздействий, экстремальных факторов труда и обитания. Возникающие конфликтные отношения в быту и на производстве

негативно сказывается на устойчивости психических процессов, общем функциональном состоянии, стимулируя развитие эмоционального стресса.

Условия педагогической деятельности можно отнести к паразэкстремальным. Экстремальность условий определяется силой, продолжительностью, новизной факторов воздействия, к которым человек еще не адаптировался. Понятия экстремальности и оптимальности в психологии не определены достаточно четко. Оптимальные условия можно объяснить как сложные определенные условия обитания человека, в которые он вошел путем естественного отбора, естественной адаптации. Возможные факторы, определяющие экстремальность педагогической деятельности.

1. Биологически обусловленные факторы:

- тип высшей нервной деятельности;
- темперамент;
- недостаточность правополушарного контроля;
- недостаточный уровень развития эмоциональной устойчивости.

2. Социальнообусловленные:

- недостаточный уровень социальной защиты;
- жилищно- бытовая неустроенность;
- неустойчивые семейные отношения.

3. Профессиональные факторы риска:

- высокоэмоциональное общение учителя; конфликтные ситуации в педагогической деятельности.

4. Ситуативные, временные факторы риска:

- начало трудовой деятельности;
- недостаточный уровень мотивационной сферы у молодых педагогов;
- недостаточный опыт работы;

-события личной жизни (рождение ребенка, потеря близких и другое).

Не могут не оказывать влияния и различные эмоциогенные воздействия в связи с трудностью, новизной, ответственностью выполняемой работы, ограничением времени, возможностей, информации. Учитель испытывает чрезмерные напряжения в мыслительной, психомоторной деятельности при значительных нагрузках на познавательные процессы, чрезмерные нагрузки на речевые функции, особенно в условиях сильных эмоций. Условия статических длительных нагрузок, например нагрузок на мышцы ног может привести к варикозному расширению вен.

В экстремальных условиях проявляются нейрорефлекторные механизмы регуляции, к ним добавляются гормональные, характеризующиеся изменением количества гормональных веществ в крови, со всеми признаками синдрома стресса. Психическое восприятие таких условий характеризуется дискомфортом, эмоциональным напряжением, эмоциональной напряженностью. При достижении успеха эмоции могут приобретать позитивную окраску. Для педагогов часты ситуации, когда приходится сдерживать свои эмоции в конфликтных ситуациях, что неминуемо ведет к психосоматике. Исследования показали: у представителей интеллектуальной сферы экстремальные условия в результате конфликта приводят к снижению профессиональной работоспособности до 70 %, причем негативное психическое состояние может сохраняться после конфликта.

Проблема адаптации человека в профессиональной деятельности рассматривается в разделах общей и социальной психологии, психологии труда и экстремальных условий, возрастные аспекты рассматриваются в практической психологии. Актуален вопрос о профилактических мерах по сохранению профессионального долголетия педагогов. Перспективным

направлением для поддержания профессионального педагогического здоровья считаем исследования в области восстановительной медицины по оценке функциональных резервных возможностей организма, именно к тем нагрузкам, условиям труда, с которыми приходится встречаться педагогу.

Специалистами МЦ «Холис» разрабатывается научно - методическое обоснование для решения проблемы профессионального здоровья педагога и создания комфортных условий в рамках отдельно взятого ОУ и в целом в образовательной среде.

Профессиональное здоровье понимается как процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, и профессиональное долголетие, устойчивость работников к факторам профессионального труда.

Для сохранения профессионального здоровья учителя разрабатывается система мероприятий психопрофилактики, направленная на предупреждение развития социально - психологической и личностной дезадаптации, психосоматических заболеваний и их обострений. Элементы первичной психопрофилактики: предупреждения развития негативных психических состояний и расстройств включены в программу курсовой подготовки педагогов на базе МЦ "Холис". Вторичную и третичную профилактику, при которой ведется психопрофилактическая работа с уже заболевшими людьми для предотвращения рецидивов психосоматических заболеваний или реабилитации людей, имеющих серьезные заболевания и инвалидность осуществляют психотерапевты в консультативном и тренинговом режиме.